# Maitreya Magazine

WARM HART HELDERE GEEST

40 JAAR

Tibetaans-boeddhistisch centrum | www.maitreya.nl | jubileumuitgave 2019 | € 5,–

## Ga je mee op boeddhistische ontdekkingsreis?

ERVARINGEN VAN ANDERE REIZIGERS

## 40 jaar Maitreya Instituut

DE BELANGRIJKSTE MOMENTEN

## Het geheim van het maniwiel

## Wat doet eerlijkheid met je?

DOE DE OEFENING OP PAGINA 36

## 'Alles ontstaat in relatie tot anderen'

INTERVIEW MET VEN. LOSANG GENDUN

Creatief

Cursussen

Meditaties

Retraites

Rituelen

Universeel

www.maitreya.nl

# Maitreya Instituut

## WARM HART HELDERE GEEST

Het Maitreya Instituut is een van de oudste Tibetaans-boeddhistische centra in Nederland. Al 40 jaar wordt er lesgegeven in de traditie van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. De Gelug-stroming, waarvan de Dalai Lama deel uitmaakt, is gericht op het ontwikkelen van wijsheid en mededogen. Het instituut is gevestigd in Amsterdam en Loenen, en is verbonden aan een wereldwijd netwerk van Tibetaans-boeddhistische centra, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

De lezingen, lessen en retraites zijn gericht op het ontwikkelen van inzicht, wijsheid en mededogen – de ingrediënten voor het vinden van innerlijke vrede en balans. Of je nu een beginner of juist een gevorderde beoefenaar bent, bij het Maitreya Instituut kan je verder groeien.

Bij het Maitreya Instituut Amsterdam is het mogelijk om verschillende korte avondcursussen en meditatielessen te volgen. In Bosoord Loenen, op de Veluwe, worden gedurende het jaar verschillende cursussen en retraites aangeboden. Deze zijn voor nieuwsgierigen tot gevorderde studenten van de boeddhistische filosofie.

**07 VOORWOORD**

**08 GESCHIEDENIS VAN HET MAITREYA INSTITUUT**
Van 1977 tot nu. Die 40 jaar zijn voorbijgevlogen. Op naar de volgende 40!

**14 ALLES ONTSTAAT IN RELATIE TOT ANDEREN**
Een interview met Ven. Losang Gendun over zijn leven en keuze om monnik te worden in de Tibetaanse traditie.

**18 GROENE TARA, THANGKA'S EN ANDY WEBER**
Thangkaschilderes Carmen Mensink vertelt hoe zij door haar leraar Andy Weber de creatieve kant van het boeddhisme vond.

**20 DE CENTRA**
Een fotogalerij van onze centra in Amsterdam en Loenen.

**22 GESHE SONAM GYALTSEN**
Geshe-la legt uit waarom zijn levensverhaal nu verteld moest worden.

**24 RECEPT**
Chef Peter van Overbeek deelt zijn recept voor ayurvedische dadelbollen.

**26 EEN BRUG TUSSEN DE OOSTERSE EN DE WESTERSE WERELD**
Al jaren geven Janny en Alex de cursus 'Ontdek het boeddhisme'. Hoe brengen zij het boeddhisme in praktijk?

**29 IN DE VOETSPOREN VAN DE BOEDDHA**
Reiservaringen van boeddhistische reizen die het Maitreya Instituut heeft georganiseerd.

**30 GA JE MEE OP REIS?**
In oktober 2019 organiseert het Maitreya Instituut weer een boeddhistische reis naar India en Nepal.

**31 GAAT DAT MEDITEREN MIJ OOIT LUKKEN?**
Marije volgde in 2017 de November Course in het Kopan-klooster in Nepal en komt zichzelf en de stilte tegen.

**32 FPMT**
Het Maitreya Instituut is onderdeel van een wereldwijde organisatie.

**34 UNIVERSEEL ONDERWIJS**
Bij het Maitreya Instituut kun je workshops volgen om jezelf persoonlijk te ontwikkelen.

**36 HET GEHEIM VAN HET MANIWIEL**
Waarom zijn gebedsmolens of 'maniwielen' zo belangrijk in het Tibetaans boeddhisme?

**39 KLEURPLAAT MANDALA**

**40 CONTACT & COLOFON**

*fpmt*
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION
OF THE MAHAYANA TRADITION

WERELDWIJDE
BOEDDHISTISCHE
ORGANISATIE

**165**
**CENTRA**
WERELDWIJD

ONDERDEEL
VAN FPMT

# Maitreya Instituut

**2**
**CENTRA**
IN NEDERLAND

**AMSTERDAM**

**LOENEN**

**OPGERICHT IN**
DECEMBER 1979

**1979**

**300** **LEDEN**
NATIONAAL

**8** **GEKWALIFICEERDE**
VASTE LERAREN

**VERSCHILLENDE**
**CURSUSSEN**
OP ALLERLEI NIVEAUS

CREATIEF · CURSUS · MEDITATIE · RETRAITE · RITUEEL · UNIVERSEEL

**DE NAAM MAITREYA KOMT UIT HET SANSKRIET MAITRĪ WAT LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID BETEKENT**

# Hoera, we zijn jarig!

## HET MAITREYA INSTITUUT IS 40 JAAR!

Alweer 40 jaar geleden was het officiële begin van het Maitreya Instituut, maar je zou ook kunnen zeggen dat het eigenlijk 2500 jaar geleden begon bij de historische Boeddha. Of bij het oprichten van de FPMT.
Of toen we de naam Maitreya Instituut van Lama Thubten Yeshe kregen.
Of met het organiseren van de eerste cursussen in Nederland.
Toch houden we vast aan het ijkpunt waarop wij herkenbaar als MI zijn ontstaan en dat is in 2019 precies 40 jaar geleden. Dit jaar staat dan ook in het teken van het vieren van ons 40-jarig bestaan.

In deze eenmalige jubileumuitgave van het Maitreya Magazine kijken we niet alleen terug op de afgelopen 40 jaar, maar willen we ook laten zien wat we geworden zijn en waar we naartoe willen.
Zo hebben we in de afgelopen 40 jaar geleerd dat het Maitreya Instituut niet synoniem is aan een locatie, of dat het een vast gebouw is. Locaties zijn vergankelijk – Huizen, Bruchem, Maasbommel, Emst, Loenen, Brouwersgracht of Tilanusstraat. Studiegroepen in Breda, Groningen of Delft – locaties komen en gaan.

Wat is het Maitreya Instituut dan wel? Een plaats waar we bij elkaar kunnen komen en luisteren naar wat de Boeddha vertelde over wat hij had ontdekt. Een plaats om te bekijken of en hoe zijn ervaringen in ons eigen leven een verschil kunnen maken.

Het Maitreya Instituut wordt gevormd door de leraren en de mensen die naar hen komen luisteren, maar toch ook door meer dan dat. Het bestaat bij de gratie van de inzet van alle mensen die mediteren en studeren om hun mededogen en wijsheid te ontwikkelen. En al die mensen die hun krachten bundelen om het centrum draaiende te houden. Zolang deze inzet er is, bestaat het Maitreya Instituut. We zijn ons bewust van de vergankelijkheid – van plaatsen, van mensen, van middelen en we hebben momenten gekend van vallen en opstaan – maar met 'enthousiaste volharding' gaan we samen verder.

Bij het bereiken van 40 jaar in een mensenleven wordt meestal gezegd dat een persoon in de kracht van zijn of haar leven is. Laten we hopen dat we nog veel krachtige jaren te gaan hebben – we willen immers, zoals Lama Thubten Yeshe ons heeft opgedragen, blijven bestaan tot de komst van Boeddha Maitreya!

Paula Brigitte

Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam

Brigitte Bol
directeur Maitreya Instituut Loenen

# Maitreya

## Paula de Wijs en Jan Paul Kool blikken terug op 40 jaar Maitreya Instituut en vertellen over het allereerste begin: de teachings van Lama Thubten Yeshe in Nederland.

In de jaren 70 reisde Paula de Wijs samen met haar vriend Matti naar Afghanistan, India en Nepal. Het was de tijd van vredesidealen en zoektochten naar zingeving. De Tibetaanse Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpoche waren net begonnen met het geven van Dharmalessen voor westerlingen in Kopan, Nepal. Paula was erbij. Ze deed mee aan de derde Kopan-cursus in 1972. 'Ik zat toevallig tussen de enige twee Nederlanders in, alsof het zo gepland was. En zodoende heb ik Marcel Bertels leren kennen.' Twee jaar later kreeg ze een brief van Lama Yeshe uit Kopan. Het was Lama Yeshe's idee dat Marcel Bertels, die inmiddels monnik was geworden, een eerste Lam Rim-cursus in het Nederlands zou geven. Paula werd gevraagd om het te organiseren.

Paula de Wijs en Jan Paul Kool

### THUISKOMEN

De eerste cursus was een succes. **Paula:** 'Er kwamen zo'n 15 mensen en de cursus was echt heel goed. Ik heb mijn aantekeningen nog en als je het leest, het is echt zo compleet! Alle mensen waren onder de indruk van Marcel. Niet alleen omdat hij zoveel wist, maar hij wist ook waar hij het over had, niet alleen op intellectueel niveau.' Het tweede jaar kwam Jan Paul erbij. **Jan Paul:** 'Ik was zo onder de indruk van Marcel Bertels! Ook omdat het in het Nederlands was, de lezingen kwamen zo goed binnen, dat ik dacht: "Ik ben thuisgekomen, hier ga ik mee verder. Dit is zo geweldig, dit moet iedereen weten."' Jan Paul ging met zijn vriendin Margot naar het Manjushri Instituut in Engeland om lessen te volgen van Lama Yeshe en van Zong Rinpoche, vertaald door Lama Zopa. **Jan Paul:** 'Ik wilde graag dat Lama Yeshe ons trouwde. Zong Rinpoche vroeg het hem en hij zei "ja". En dat was heel bijzonder, om door mijn lievelingslama met mijn lieveling getrouwd te worden.' Jan Paul en Margot kwamen na terugkomst uit India Paula tegen tijdens een boottocht op de Amstel. **Jan Paul:** 'Al varend kwamen we voorbij de woonark van Paula. Opeens stond Paula daar naar me te roepen: "Lama Yeshe komt eraan! Kom je helpen?" Ik riep: "Ja, natuurlijk!"'

### HIPPIE-ENGELS

**Paula:** 'Alles wat we nu kunnen vertellen over het Maitreya Instituut door de jaren heen, is begonnen met en door Lama Yeshe. Lama Yeshe stuurde Marcel, Lama Yeshe gaf een naam, hij heeft Jan Paul en Margot getrouwd. Lama Yeshe heeft ons geïnspireerd. Hij raakte je hart en hij kon dingen met zijn eenvoudige woordenschat, hippie-Engels, heel helder uitleggen; de meest complexe ideeën en begrippen. Lama Yeshe was de inspiratie voor alles – wij deden gewoon het werk.' **Jan Paul:** 'Lama Yeshe was alles, je kon met hem lachen, hij kon een heel boos aspect aannemen, maar je keek er dwars doorheen, die man had een gouden hart. Dat was gewoon heel super. Dan zat ik bij zijn lessen en had ik een vraag in mijn hoofd, en dan beantwoordde hij die. En anderen hadden dezelfde ervaring.'

## 'USE YOUR OWN WISDOM'

LAMA THUBTEN YESHE

### 1981 - EEN BIJZONDERE CURSUS

Eén van de eerste cursussen was met Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa, in 1981. **Paula**: 'Iedereen moest altijd lachen, want Lama Yeshe zei altijd: "use your own wisdom" en als je dat vertaalde dan werd het "gebruik je eigenwijsheid!"' **Jan Paul:** 'In die drie jaren in Bruchem hebben we zo veel belangrijke leraren uitgenodigd, uit alle tradities. We hebben Namkhai Norbu Rinpoche gehad, Sogyal Rinpoche, Gehlek Rinpoche. Later in Maasbommel ook Dagpo Rinpoche en in Emst Geshe Ngawang Zopa. Die hebben later allemaal hun eigen centra gevormd, dus het Maitreya Instituut is daar de broedkamer van geweest.'

Lama Yeshe en Lama Zopa tijdens één van de eerste cursussen in Bruchem, 1981

**1979** 40 JAAR SAMEN GROEIEN **1981**

### 1979 - BEZOEK LAMA YESHE EN OPRICHTING MAITREYA INSTITUUT

**Paula:** 'Het bezoek van Lama Yeshe in 1979 vormde het begin van het instituut. **Jan Paul:** 'We (Truus Philipsen, Jan Paul, Margot en Paula) hebben met hem gesproken over hoe we verder moesten. Hij gaf het advies om één keer per maand een weekend te organiseren. En een tijdschrift uit te geven in het Nederlands, zodat mensen in hun eigen taal over de Dharma kunnen lezen, want er is zoveel onzin over het Tibetaans boeddhisme geschreven. Maitreya Magazine hebben we daarna uitgegeven, een programmablad met leuke dingen eromheen.' **Paula:** 'Toen we een naam voor het centrum zochten, hebben we met Marcel gesproken. Hij zei: de makkelijke namen zijn al genomen, zoals Tara, Chenrezig, Manjushri. En anders kom je met hele ingewikkelde Tibetaanse namen. Maar Maitreya is nog niet genomen! Lama Yeshe ging ermee akkoord.' **Jan Paul:** 'Vlak voor Kerst zaten we bij de notaris, om het Maitreya Instituut op te richten. Het instituut heette Stichting Maitreya Instituut voor Wijsheidscultuur. Lama Yeshe zei: "Het gaat niet om oosterse cultuur of westerse cultuur maar om 'wisdom culture.'" Paula was de voorzitter, ik was de penningmeester en Margot was officieel de secretaris. Er kwamen steeds meer mensen bij. Ook mensen die de Kopan-cursus hadden gedaan, en er begon een vaste groep te ontstaan. Toen dachten we "nou moeten we toch wat kunnen doen" en vonden we een heel groot landhuis in Bruchem, vlak onder Zaltbommel.'

## 1984 - HET EERSTE CENTRUM

**Paula:** 'Ons eerste eigen plek in Maasbommel was een grote schuur, met aan één kant een keuken en langs de randen hadden we een soort grote nissen, met drie banken waar je op kon slapen en gordijnen ervoor. En het middenstuk werd gebruikt als eetzaal. Het hoofdgebouw was een soort monument, vlak bij het café en het pontje. In de voorkamer hadden we een gompa, daar konden 50 mensen in, met een beetje persen, en een grote tuin. Daar konden mensen kamperen.'

**Jan Paul:** 'De eerste geshe, Geshe Konchog Lhundrup, kwam toen we daar zaten. Hij kwam aan met een jonge vertaler, Chhog Dorje, maar die hield het maar een jaar vol, hij had zo'n heimwee. Ik ging met Margot nog een keer naar India en toen we in Drepung waren, was er een monnik die ons een beetje begeleidde en die knaap sprak goed Engels. Omdat ik wist dat de jonge vertaler niet zou blijven, heb ik die jongen een beetje (echt!) onder druk gezet of hij geen vertaler wilde worden bij ons, want zonder vertaler is een geshe ook niet nuttig. Zo heb ik Tenzin Lama naar Nederland gekregen. Later werd het vertalen door Hans van den Bogaert overgenomen. Zonder Hans van den Bogaert zouden we niets hebben kunnen doen.'

1984

Margot en Paula in het centrum in Maasbommel, 1985

1984 Op 3 maart 1984, de eerste dag van het Tibetaans Nieuwjaar (Losar), is Lama Thubten Yeshe op 49-jarige leeftijd heengegaan. Hij had al lange tijd hartproblemen.

1986

## 1986 - VOLWASSEN VERHUIZING

**Jan Paul:** 'In 1986 hadden we in Maasbommel een vergadering met Lama Zopa; toen kwam Lama Ösel ook voor het eerst naar Nederland. Rinpoche zei: "Het wordt tijd dat jullie iets gaan kopen in plaats van huren, dat is zonde van het geld." En tijdens een puja zat Lama Ösel bij zijn moeder op schoot achter me met zijn beentjes tegen me aan te schoppen, zo van: je moet het nog beter doen, je moet het nog beter doen!' **Paula:** 'In 1987 zijn we verhuisd naar het terrein in Emst, naar een voormalige jeugdherberg. Hier was meer ruimte en Koosje kwam er wonen, Hans en Alex, Eugene, Jan de Ruiter en later ook anderen. Jan Paul was de motor achter de uitgebreide (boeken)winkel in Emst en heeft daar Uitgeverij Maitreya opgericht. Het eerste boek, Prins Siddhartha, was een kinderboek van Jon Landaw. Er volgden nog veel titels, soms vertalingen uit het Engels en soms het werk van onze eigen leraren.'

1986 De 1-jarige Tenzin Ösel Hita werd officieel door de Dalai Lama herkend als incarnatie van Lama Thubten Yeshe. Ösel is de zoon van de Spaanse Marìa Torres en Paco Hita, studenten van Lama Thubten Yeshe. Ösel eindigde zijn monastieke loopbaan op 16-jarige leeftijd maar blijft betrokken bij FPMT.

## 1989 - LAMA ZOPA IN EMST

**Jan Paul:** 'In 1989 vierden we het 10-jarig bestaan van het Maitreya Instituut. Wij hadden een grote tent waar wel 300 mensen in konden, Lama Zopa gaf een Lam Rim-cursus en Lama Ösel was er ook en deed mee aan een leuk toneelspel.'

40 JAAR SAMEN LACHEN

1989

1991

Lama Ösel (klimmend over het hek) en Liang Tjoa in Emst

## 1991 - INVOEREN VAN STUDIEPROGRAMMA'S

**Jan Paul:** 'Geshe Konchog Lhundrup ging in dit jaar met pensioen. Daarna is Geshe Sonam Gyaltsen, op verzoek van Lama Zopa Rinpoche, naar Nederland gekomen om onze "resident teacher" te worden. Met het invoeren van studieprogramma's zoals het Basic Program was het Maitreya Instituut echt voorbij de beginfase.'

## EEN AANTAL LERAREN DIE WE DOOR DE JAREN HEEN HEBBEN MOGEN VERWELKOMEN

Tsenshap Serkhong Rinpoche

Dagri Rinpoche

Dagpo Rinpoche

Geshe Lhundrup Sopa

Kirti Tsenshap Rinpoche

H.E. Ling Rinpoche

**1998** 40 JAAR SAMEN LEREN **1999** **2006** **2011**

### 1998 - START AMSTERDAM

**Paula:** 'Er was een Nederlander op Kopan geweest die met Lama Zopa gesproken had over het oprichten van een centrum in Amsterdam. Hij was bereid iets te kopen, maar het duurde lang voor het juiste pand werd gevonden. Toen werd dat gebouw op de Brouwersgracht helemaal voor ons ingericht! Normaal heb je een aantal studenten en dan ga je op zoek naar een pand. Nu kregen we een pand, en moesten we daarna de studenten zien aan te trekken!'

1999 De Australische Ven. Kaye Miner werd door Lama Zopa Rinpoche naar Nederland gezonden. Ze heeft het Maitreya Instituut Amsterdam enorm geholpen met haar inspirerende lessen.

2011 Jan Paul ging met pensioen.

2006 Het laatste Maitreya Magazine kwam uit.

Zong Rinpoche

Yangsi Rinpoche

Ven. Robina Courtin

Ven. Sangye Khadro

Andy Weber

Alan Wallace

2012 2012 2016 2017 2018

De bouw van de gompa in Loenen, 2012

2012 Dit jaar stond in het teken van verhuizingen. Het centrum in Emst werd verplaatst naar Bosoord Loenen. Het Maitreya Instituut Amsterdam verhuisde naar een kleinere locatie op de Tilanusstraat in Amsterdam-Oost.

2012 Margot, echtgenote van Jan Paul, overleed plotseling. Ze was vanaf het begin betrokken bij het Maitreya Instituut en wordt door iedereen gemist.

2015 Lama Zopa Rinpoche kwam op bezoek bij het centrum in Loenen. Ruim 400 mensen kwamen van over de hele wereld naar zijn lezing.

2016 Vertaler Hans van den Bogaert ging met pensioen.

2017 Ven. Kaye gaf tot 2017 lessen en meditaties in Amsterdam en andere steden. In september 2017 volgde de monnik Ven. Losang Gendun haar als vaste leraar op.

2018 Zijne Heiligheid de Dalai Lama was van 14 t/m 17 september 2018 in Nederland. Meerdere leden en vrijwilligers van het Maitreya Instituut waren betrokken bij de organisatie van het bezoek. In 1973 bracht de Dalai Lama voor het eerst een bezoek aan Europa en deed toen ook Nederland aan. Hij is tot nog toe achtmaal in ons land geweest.

# Alles ontstaat
## IN RELATIE TOT ANDEREN

Losang Gendun (48) groeide als Michel Sengers op in een vroom katholiek gezin. Als recalcitrante puber ontdekte hij het boeddhisme en op zijn 36ste werd hij monnik. Eind november 2018 begeleidde hij een retraite met een vrouwelijke islamitische soefimeester. 'Het was alsof ik mezelf hoorde praten.'

DOOR **FRIEDA PRUIM**

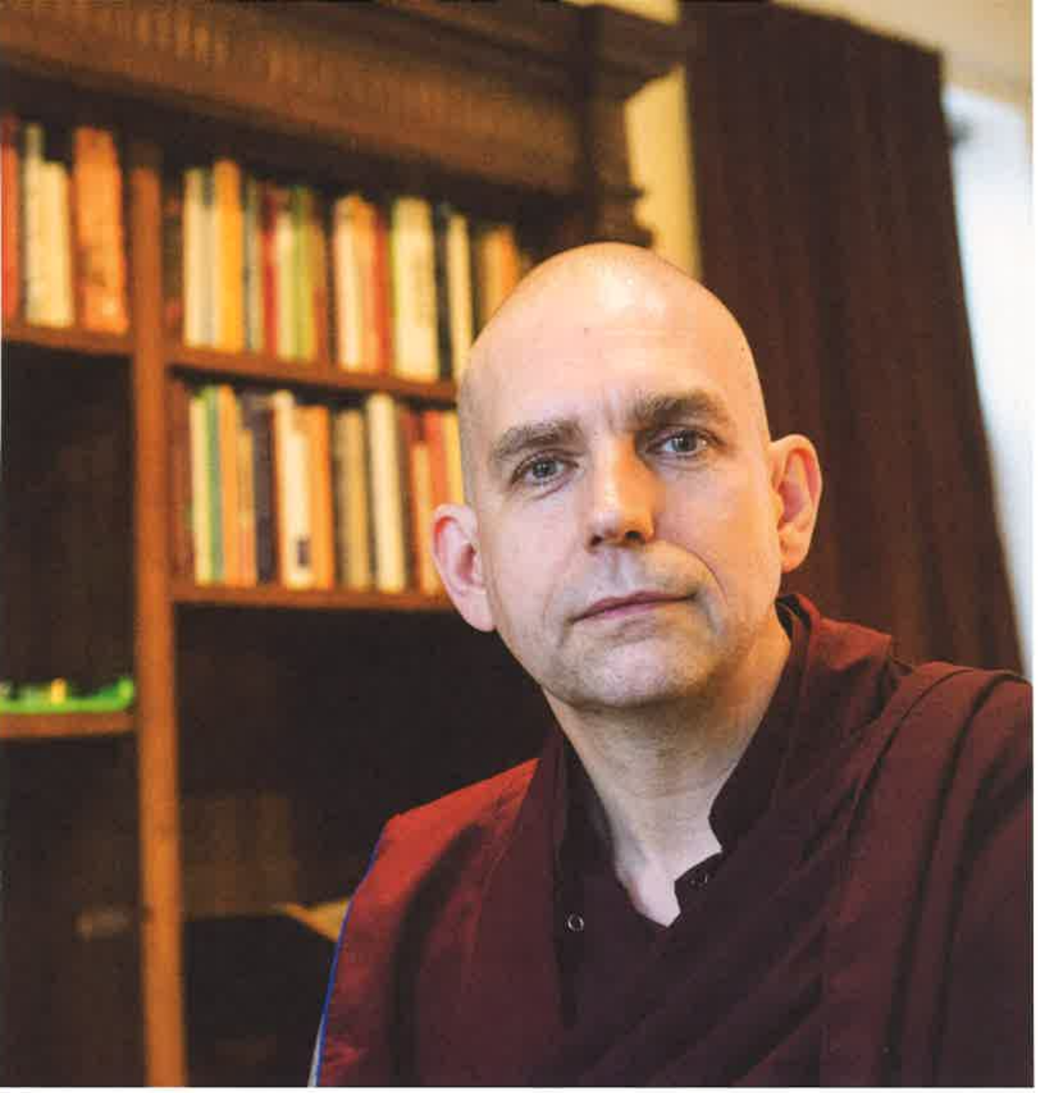
'Van mijn katholieke jeugd heb ik ontzettend genoten', zegt Losang Gendun (48), in lotushouding gezeten op de bank van zijn Amsterdamse appartement. Zijn donkerrode gewaad laat één arm onbedekt. Daarop is een kleine tattoo zichtbaar die herinnert aan zijn vorige leven als Michel Sengers. 'Mijn moeder was hervormd, maar moest katholiek worden toen ze met mijn vader trouwde', vertelt hij. 'Op zich vreemd, maar in haar geval pakte het goed uit, want het katholicisme paste veel beter bij haar. Zij had een sterke Maria-devotie, die ik van haar heb overgenomen. Als ik ging wielrennen, stopte ik altijd bij de kapellen onderweg. Mijn moeder heeft lang met kanker geworsteld en is daar, op mijn zeventiende, aan overleden. In die strijd begon ze zich steeds meer te identificeren met de Moeder Gods. Omdat mijn moeder zo'n belangrijke spirituele inspiratiebron voor me is gebleven, bezoek ik nog steeds graag kapellen. Daar kan ik haar ontmoeten.'
Zijn grootvader was oblaat in de benedictijnerorde en zijn vader, die een tijdje op het seminarie zat, bezocht geregeld een trappist in de Achelse Kluis, een klooster op de Belgisch-Nederlandse grens. Een ontmoeting met deze monnik maakte diepe indruk op de vijfjarige Michel: 'Hij schreef en drukte kinderboekjes en liet ons zijn werkplaats zien, achter in een enorme kruidentuin. Ik keek mijn ogen uit. Terwijl hij met mijn vader stond te praten, landde er een grote vlieg op zijn neus. Die liet hij tot mijn verbijstering rustig zitten. Toen hij mijn ongeloof zag, legde hij me uit: "Ook een vlieg is een schepsel Gods, en heeft dus het recht om te gaan zitten waar hij wil." Dat opende een deur naar een andere kijk op de wereld.'

### Punker

In zijn puberteit ging Sengers kanttekeningen plaatsen bij het christelijk geloof. 'Jezus werd zo vergoddelijkt dat ik geen persoonlijke relatie met hem kon hebben, en ik kreeg moeite met het idee van een Schepper. Ik kon niet begrijpen dat die dan dus ook verantwoordelijk was voor het eindeloze leed dat een warme, zorgzame moeder heeft moeten ondergaan. Na haar dood heb ik een tijd in pleeggezinnen gewoond. Daar had ik problemen die voortkwamen uit stress. De vader in een van die gezinnen beoefende transcendente meditatie. Hij raadde me aan om ook te gaan mediteren, om de controle niet te verliezen. Op een dag heb ik in de Gouden Gids bij de "M" van"meditatie" gekeken en vond ik een boeddhistische tempel in Waalwijk. Daar ben ik naartoe gegaan, als bijna twee meter lange punker met een uitdossing waaruit mijn boosheid bleek. Bij de ingang liep ik de abt tegen het lijf, een kleine man met dezelfde verinnerlijkte stilte als de trappist in de Achelse Kluis.
Hij keek me aan alsof ik ieder ander levend wezen had kunnen zijn.
Ik had altijd mijn woordje klaar, maar zijn ongenaakbaarheid maakte me stil.' In de tempel voelde Sengers zich direct thuis. 'Een Nederlandse mevrouw die daar ook vaak kwam, vertelde me meer over het boeddhisme, en de rede die daaraan ten grondslag lag, overtuigde me onmiddellijk. Dit was een spiritualiteit zonder Schepper – de redding voor mijn spirituele gevoelens. Begin 1988 ben ik boeddhist geworden, in een mooie, intieme ceremonie met de abt.'

### Burn-out

Het klooster in Waalwijk bleek in de theravada-traditie te staan. 'Dat is



Ven. Losang Gendun is, – na een 2-jarige retraite in Frankrijk, Istanbul en Myanmar – in 2017 als vaste leraar bij Maitreya Instituut Amsterdam gekomen. Foto: Jurjen Donkers

een traditie die onverbloemd de vinger op de zere plek legt', legt Losang Gendun uit. 'De kern is de erkenning dat een leven dat is geconditioneerd door onwetendheid, lust en haat, onvermijdelijk stress en lijden met zich meebrengt. Dat is geen escapisme, maar keihard zeggen: kijk naar binnen, want zonder dat je het lijden (h)erkent, is er geen pad naar transformatie mogelijk. In de Tibetaanse mahayana-traditie, waarin ik in 2006 als noviet ben gewijd, streef je naar het bereiken van verlichting voor het welzijn van alle levende wezens. Dat spreekt me enorm aan, maar kan alleen echt zijn op basis van een diep besef dat er lijden is en dat iedereen daarmee worstelt. Voor mij vullen deze tradities elkaar dus aan.'

Tot zijn wijding als monnik op zijn 36ste werkte Sengers vooral voor vluchtelingenorganisaties, maar na een van zijn reizen was daar geen plek meer voor hem. In een baan bij een marketingbedrijf raakte hij burnout. 'Ik besloot om een retraite van een jaar te gaan doen, voordat ik weer zou gaan reizen. Een vriend attendeerde me op het Nalanda-klooster in Frankrijk, waar ik kon verblijven in ruil voor het helpen bouwen van een nieuwe tempelhal. Het bleek een Tibetaans klooster te zijn. In de laatste maand van die retraite had ik een diepe meditatieve ervaring. Daarin was mijn zelfbeeld helemaal afwezig, de dictator van de geest. Dat was in eerste instantie uitermate verontrustend, maar met de ondersteuning van een bekwame leraar kon ik daarbij blijven. Zo maakte ik kennis met een plek in mezelf die van een ongekende puurheid is, niet aangeraakt door het lijden van deze wereld. Dat was zo overdonderend, dat ik de volgende dag absoluut zeker wist dat ik monnik wilde worden. Er was niks anders meer te doen. Ik belde de abt, en twee weken later was het zover.' Op dat moment werd hij 'opnieuw geboren': hij kreeg een nieuwe naam, schoor zijn haar af, deed afstand van zijn lekenkleren en aanvaardde 253 leefregels. 'De vier belangrijkste zijn: niet doden, niet stelen, niet liegen en niet seksueel handelen. Het breken van deze beloftes leidt tot het beëindigen van het monastieke leven. Als je een andere regel overtreedt, vertel je dat aan een oudere monnik en leg je met een ceremonie je schuld af. Iedere twee weken is er een gemeenschappelijke biechtceremonie, waarbij iedereen zich in stilte afvraagt of hij fouten heeft begaan en die heeft voorgelegd aan een ander. Oudere monniken zijn verplicht jongeren te wijzen op hun fouten. De jongere monnik moet daarvoor bedanken, en werken aan verbetering. Zo wees ▶

# volzin.

*magazine voor religie en samenleving*

Volzin is een magazine voor mensen die vanuit een open en nieuwsgierige houding op zoek zijn naar de betekenis van de christelijke inspiratie, voor zichzelf en voor de samenleving.

Bent u een moderne zinzoeker die tegelijkertijd benieuwd is naar de bron van waaruit anderen leven?

**www.volzin.nu**

**Word nu abonnee**

# 30 kg $CO_2$

wat gelijk staat aan een

**autorit** van **302 km**
+ **330 kWh energie**
+ **332 kg hout**
+ **5956 liter water**

*ecologisch verantwoord drukwerk*

**GROENPRINT**

Wil je voor jouw organisatie ook duurzaam drukwerk? Kijk dan op **www.groenprint.nl/werkwijze** of bel met **085 902 00 22.**

VAN DER PLAAT
ACCOUNTANTS
EN ADVISEURS

**Voor bedrijven het 1e uur gratis**
Oslo 14
2993 LD Barendrecht
T 0180 635 221
www.vanderplaataa.nl

# 'EEN OUDERE MONNIK WEES ME STEEDS OP MIJN ARROGANTIE'

een oudere monnik mij een keer op mijn arrogantie. Ik heb hem gevraagd mij daar steeds op te attenderen, en beloofd me altijd te verontschuldigen als ik ertegen in zou gaan. Je kunt je voorstellen wat dat met je ego doet. Met het celibaat heb ik weinig moeite, want ik heb een prima liefdesleven gehad tot zich deze grotere en inclusievere liefde aandiende. Wat ik in het begin wel heel lastig vond, is dat ik nu voor mijn onderhoud afhankelijk ben van anderen.' De heelheid van de schepping waarnaar de trappist in de Achelse Kluis verwees, ervaart hij nu ook zelf. Glimlachend: 'Deze zomer hadden de wespen door de droogte niet genoeg te eten. Eentje ging hier binnen op mijn bord zitten en bleef daar. Ik voerde hem en uiteindelijk had ik een heel wespennest.' Dan weer serieus: 'Het gaat erom dat je je ervan bewust bent dat alles ontstaat in relatie tot anderen. Mijn lichaam is ontstaan uit een eicel van mijn moeder en het sperma van mijn vader, ik spreek Nederlands omdat ik dat van anderen heb geleerd en haal adem dankzij het bestaan van bomen. Dan spreekt het voor zich om je voor hun welzijn in te zetten.'

## Soefimeester

Vanaf het begin van zijn monastieke bestaan zoekt hij contact met andere geloofsgemeenschappen. 'Zoals men nu moslims bejegent, bejegende men in mijn vaders jeugd katholieken. Ik gruw van dat sektarische gedrag. We zeggen allemaal naar compassie te streven, dus als wij al niet door één deur kunnen, wie dan wel? Daarom houd ik contact met benedictijnen, wier soberheid me raakt. In Frankrijk kwam ik ook in contact met een islamitische soefigemeenschap. Zij nodigden me in 2013 uit voor een lezing van soefimeester Sheikha Nur. Nur is een van de weinige vrouwelijke leraren in haar mevlana-traditie, die in navolging van de mysticus Rumi streeft naar eenwording met God. Ze sprak over compassie en het was alsof ik mezelf hoorde praten, als je Allah door Boeddha zou vervangen. Wat ze zei kwam voort uit een diepe beleving. Dat raakte me diep.' Sindsdien zien ze elkaar een paar keer per jaar. 'Toen ik in 2016 tijdens een lange retraite in Myanmar last kreeg van artritis in mijn knie, nodigde ze me uit om naar Istanboel te komen, zodat ik toegang had tot medische zorg. Ze gaf me onmiddellijk een leraarsrol in haar gemeenschap. Dat vond ik getuigen van een ongekende openheid. Inmiddels heb ik in Nederland een eigen plek als leraar van het Maitreya Instituut, en wil ik haar graag datzelfde vertrouwen schenken. Daarom heb ik voorgesteld om samen een retraite te begeleiden in Loenen over compassie. Het grote verschil tussen haar en mij is dat ik niet in God geloof. Zij ziet de Boeddha als een profeet van God. Daar hebben we het ook over. Zolang zij praat, dompel ik me onder in haar visie. Ik heb geen behoefte aan een theologisch debat. Net als de joodse filosoof Levinas vind ik dat je de ander simpelweg de ander moet laten zijn. Juist omdat we verschillend zijn, kunnen we zoveel mensen dienen.' ●

Dit artikel is verschenen in december 2018 in *Volzin, magazine voor religie en samenleving.*

# GROENE TARA,
# THANGKA'S EN ANDY WEBER

Een thangka van de Groene Tara brengt kunstenares Carmen Mensink op het pad van haar leraar Andy Weber. Jarenlang onderwijst Andy haar in de mysteriën van de traditionele Tibetaanse schilderkunst en geeft haar het vertrouwen om zelf les te geven. Carmen: 'Ik ben dankbaar dat ik op mijn beurt de thangka-traditie mag doorgeven.'

DOOR **CARMEN MENSINK**

**Thuis op mijn altaar staat een Boeddha van ongeveer 60 cm hoog.** Mijn ouders handelden vroeger in antiek en namen mijn zusje en mij regelmatig mee naar de vlooienmarkten in België en Frankrijk om in te kopen, iets wat ik heerlijk vond. Ik was een jaar of 10 toen ik op een van deze markten in Brussel tussen alle potten en pannen dit beeld zag staan. En hoewel ik nog niks van Boeddha of zijn leer afwist, wist ik wél dat hij bij mij hoorde, dat het voelde als een soort van thuiskomen. Ik kocht hem van mijn zakgeld voor 100 Belgische Franken – 6 gulden in die tijd – en was helemaal verliefd op dit prachtige beeld.

**In mijn tienerkamer was de Boeddha omringd door de popsterren aan de muur,** en toen ik later ging studeren aan de kunstacademie – als klein meisje was ik altijd al aan het tekenen en ik wist ook al vroeg dat ik daar iets mee wilde doen – ging hij uiteraard mee naar mijn studentenkamertje in Amsterdam.

**Op zoek naar boeddhistische beoefening kwam ik bij het Maitreya Instituut terecht** en schreef me in voor de Lam Rim-zomerretraite met Geshe Sonam Gyaltsen in Emst. Bij het horen van de leer van Boeddha had ik mijn tweede gevoel van thuiskomen en ik nam ter plekke toevlucht.

**Tijdens deze retraite zat ik wekenlang pal naast de grote thangka (Tibetaanse rolschildering) van Groene Tara, en ik bestudeerde gefascineerd alle details ervan.** Ik kwam erachter dat ze door ene Andy Weber was geschilderd, die lesgaf bij Maitreya. Wow! Verbaasd dat je blijkbaar geen monnik hoefde te zijn om deze traditie te leren, schreef ik me in voor zijn volgende cursus, waar ik sterk mijn derde gevoel van thuiskomen ervoer tijdens het tekenen van mijn eerste boeddhagezicht.

**Gegrepen door thangka's ging ik jarenlang in de leer** bij Andy en stortte ik me volledig op deze prachtige oude schildertraditie. In 2003 vroeg Andy me de maandelijkse thangka-tekenmiddagen bij Maitreya over te nemen, wat het begin is geweest van mijn eigen pad van lesgeven in deze traditie.

**Andy Weber heeft veel betekend voor de thangka-traditie hier in het Westen, en doet dat nog steeds.** Geïnspireerd door Lama Yeshe – die hem ertoe aanzette thangka's te leren schilderen en deze in het Westen te introduceren –

Boven: Carmen krijgt les van Andy
Linksboven: Amitayus, door Andy Weber
Linksonder: Carmen maakt een thangka

**Andy Weber** www.andyweberstudios.com
**Carmen Mensink** www.tibetanbuddhistart.com

vereenvoudigde hij de bestaande afbeeldingen: één Boeddha per thangka in een eenvoudiger landschap in plaats van een heel pantheon aan godheden en een drukke achtergrond, wat in Tibet gebruikelijk was. Dit schiep een enorme helderheid voor de mensen die voor het eerst met het Tibetaans boeddhisme in aanraking kwamen via de centra die toen net werden opgericht; de duidelijke afbeeldingen maakten het makkelijker om op te concentreren en om te visualiseren in de meditaties.

**Ook voor de overdracht van deze kunst aan zijn studenten vond Andy een toegankelijker manier,** door de traditionele verhoudingen van de Boeddha's en mandala's in stappen te presenteren. Zijn thangka's hebben een eigen, zeer herkenbare stijl en kleurgebruik, zonder afbreuk te doen aan de Tibetaanse traditie. Daarnaast heeft hij een enorme kennis van de symboliek van de afbeeldingen.

**Mag het Maitreya Instituut in de volgende 40 jaar blijven groeien, en mag Andy een zeer lang leven beschoren zijn!** Ik ben beide ontzettend dankbaar voor alle inspiratie die ze mij hebben gegeven en nog steeds geven.

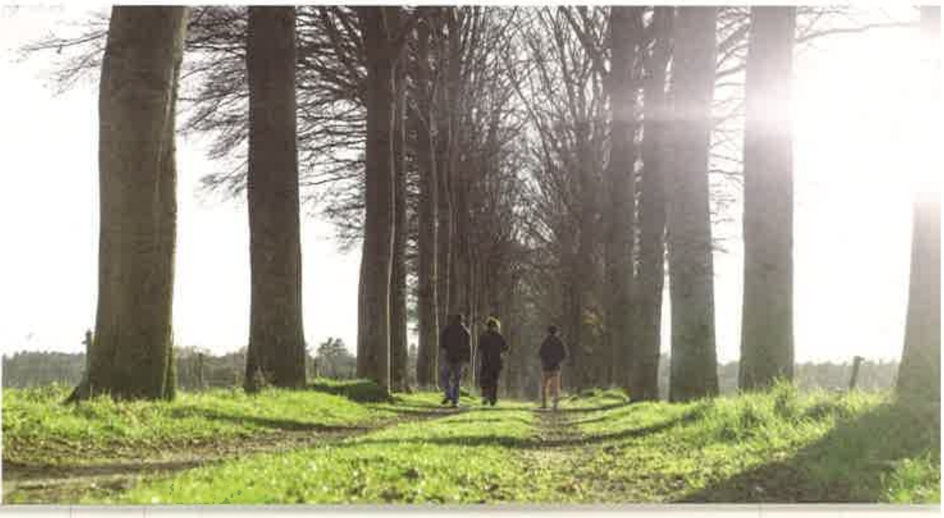
**Dankbaar ben ik ook dat ik op mijn beurt de thangka-traditie mag doorgeven, zoals dit al eeuwenlang wordt gedaan.** Met veel liefde en bevlogenheid bewandel ik dit pad, wat ik nooit had kunnen bevroeden toen ik als jong meisje mijn allereerste Boeddha kocht... ●

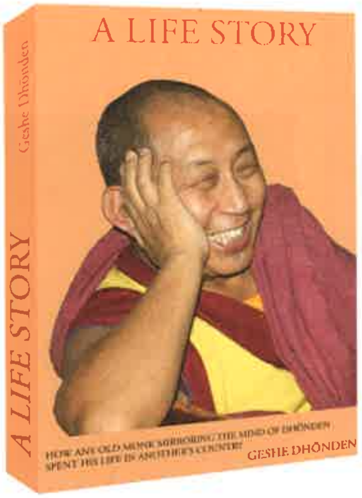
# STADSCENTRUM AMSTERDAM

**MEESTAL CURSUSSEN IN DE AVOND** MAKKELIJK BEREIKBAAR MET OV **MEERDERE MEDITATIES IN DE WEEK** SOMMIGE MEDITATIES EN LESSEN IN HET ENGELS **GEKWALIFICEERDE LERAREN, ZOWEL NEDERLANDS ALS BUITENLANDS** KOM JE ONS VRIJWILLIGERSTEAM VERSTERKEN?

# LANDELIJK CENTRUM LOENEN

**MEESTAL WEEKENDS OF RETRAITES**
WORKSHOPS EN STUDIEPROGRAMMA'S
**KAMERS MET ONTBIJT, LUNCH EN DINER**
GEKWALIFICEERDE VASTE LERAREN
**GASTDOCENTEN ZOALS LAMA ZOPA RINPOCHE EN ALAN WALLACE** OOK ALS CONFERENTIECENTRUM TE BOEKEN






Geshe Sonam Gyaltsen is geboren in 1941. Hij was monnik in het Gaden Jangtse klooster toen hij Tibet ontvluchtte. In burgerkleding met alleen Lama Tsongkhapa's tekst *Lekshe Nyingpo* om zijn middel gebonden, vertrok hij over de Himalaya naar India.

# WAAROM IK MIJN **levensverhaal schreef**

**Geshe Sonam Gyaltsen, ook bekend als Geshe Dhönden, is sinds 1992 de vaste leraar van het Maitreya Instituut. Tijdens het jubileumjaar is Geshe-la dus al 27 jaar verbonden aan het Maitreya Instituut en heeft hij honderden studenten in Nederland begeleid op het boeddhistische pad. In 2018 verscheen zijn autobiografie *A life story*.**

Eigenlijk was het niet nodig mijn levensverhaal (*lo gyü*) te schrijven, want ik ben maar een eenvoudige monnik. In het oude Tibet, voor 1959, schreven alleen hoge lama's en belangrijke regeringsfunctionarissen hun autobiografie. Waarom besloot ik dan toch mijn levensverhaal op te schrijven? Ooit vertelde ik een paar leuke, gewone verhalen uit mijn leven aan een paar studenten. Ik vertelde zo maar wat maar ze zeiden: "Wat interessant, schrijf dat alstublieft op, hoe u studeerde in Tibet en ontsnapte naar India, hoe u studeerde in Buxa Chogar en wat er gebeurde na uw ontsnapping – dat willen we graag lezen."

Mijn vrienden en andere Tibetanen vroegen hetzelfde, maar ik zei: "Ik heb geen tijd." Ze stelden voor: "Schrijf gewoon elke dag een paar zinnen en je hebt het binnen een jaar verteld." Tegenwoordig schrijven zelfs gewone mensen over hun leven in Tibet en wat er gebeurde tijdens de Chinese bezetting en hoe ze ontsnapten, dus ik accepteerde hun verzoek.

## Zware omstandigheden

Mijn eerste, belangrijkste doel is om het leven van een monnik in een Tibetaans Gelug-klooster van voor de Chinese bezetting te beschrijven. Oudere monniken weten wat de relatie was tussen leraren en studenten en hoe hard filosofie-monniken studeerden. Jonge monniken weten tegenwoordig weinig over de diepgaande verhouding tussen leraren en studenten. Hoe gedisciplineerd we waren en hoe hard we studeerden.

Mijn tweede belangrijke doel is te vertellen over het zware leven van filosofie-monniken in het vluchtelingenkamp Buxa Chogar in Noord-India. Het is in deze tijd onvoorstelbaar te bedenken hoe slecht het eten was en hoeveel monniken ziek werden en stierven. Ik wil uitleggen hoe, ondanks deze zware omstandigheden, de monniken heel geestdriftig hun studie voortzetten om de dharma te bewaren.

In Tibet brandde een groot en sterk Boeddha-dharmavuur tot de Chinese communisten de kloosters verwoestten en het vuur deden doven. De 1300 filosofie-monniken in Buxa Chogar hielden de sintels gloeiend door deze filosofie te bestuderen en daardoor voorkwamen ze dat de Boeddha-dharma verdween. Er is niet veel geschreven over ons leven daar en de jonge monniken weten niet hoe hard we studeerden. Niemand weet hoe we leefden en dat de enige reden dat we er bleven, was om de Tibetaans-boeddhistische traditie te bewaren.

Mijn derde belangrijke doel is te vertellen over de zware omstandigheden gedurende de eerste jaren in Mundgod, Zuid-India, toen we de kloosters bouwden.

Oh, er waren zoveel problemen en we werkten zo hard, zowel op de velden als aan de studie en rituelen. Alleen op die manier was het mogelijk papier en hout op de gloeiende sintels te gooien zodat het vuur van de Boeddha-dharma weer kon oplaaien.

## Hoge verwachtingen

Ik had hoge verwachtingen en dacht dat het goed zou zijn om les te geven aan westerlingen. Ik had begrepen dat westerlingen een hoge levensstandaard kenden en dat ze ontdekt hadden dat materialisme alleen niet voldoende was. Het leek me dat deze omstandigheden een zoektocht naar spirituele waarden zouden bevorderen en ik hoopte dat mijn lessen zouden bijdragen aan hun kwaliteit van leven en geluk.

In Europa waren minder gekwalificeerde leraren en het leek me dat ik harder nodig was in het Westen. En ik bedacht dat er een speciale connectie moest zijn tussen mij en Nederland, want uit de vele gekwalificeerde lama's verzocht Lama Zopa Rinpoche mij om daar les te komen geven. Ook wilde ik bijdragen aan de vervulling van een toewijdingsgebed dat Lama Tsongkhapa's leer overal verspreid mag worden waar het nog niet bekend is.

IK WERD VAAK NAGEROEPEN: 'HARE KRISHNA, HARE KRISHNA'

## Lesgeven in Nederland bij het Maitreya Instituut

Door visumproblemen werd mijn vertrek vanuit India naar Nederland vertraagd, waardoor ik uiteindelijk pas op 22 juli 1992 op Schiphol arriveerde. Hoewel ik drie faxen had verstuurd naar het Maitreya Instituut was er niemand op Schiphol om mij op te halen, want op een of andere manier waren de faxen niet aangekomen. Gelukkig had ik het adres van Paula de Wijs en haar man Matti en ik nam een taxi naar hun woonboot op de Amstel in Amsterdam.

De taxichauffeur kon het eerst niet vinden maar ik zag de Tibetaanse gebedsvlaggen: 'daar moet het zijn' en dat was ook zo. Ik werd hartelijk ontvangen, Paula betaalde de taxichauffeur en nodigde mij uit voor het ontbijt. Later op die dag bracht zij mij naar het Maitreya Instituut in Emst.

Na de eerste ontmoeting met de mooie snelwegen van Amsterdam naar Gelderland voelde ik mij – op het smalle, zanderige bospad met gaten in Emst – weer even in India. Ik werd ontvangen door verschillende studenten en ik werd uitgenodigd in de gompa voor een mandala-offering. Daarna werd ik naar mijn appartement gebracht in Emst.

Geshe Sonam Gyaltsen voor de troon van Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Buxa Duar, India 1963

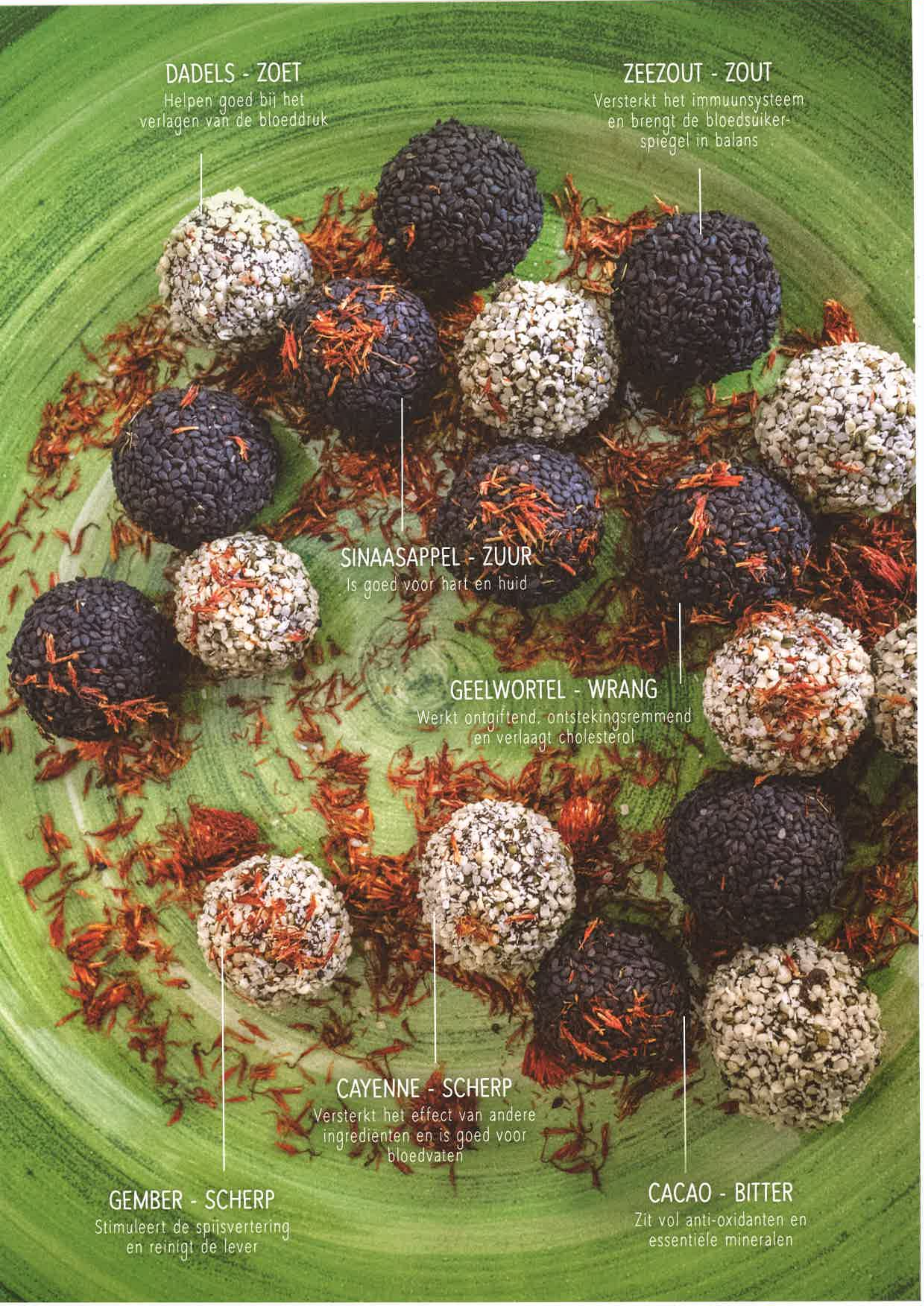
## Eerste lessen en daarna

Op 2 augustus in 1992 ben ik gestart met lesgeven; mijn eerste les ging over de Vier Edele Waarheden. Toen Lama Zopa Rinpoche mij uitnodigde om in Nederland les te gaan geven, verwachtte ik aan ervaren boeddhisten les te gaan geven. Al snel kwam ik erachter dat de meeste studenten in Nederland pas recent in aanraking waren gekomen met het boeddhisme. Ook merkte ik dat de studenten vaak een sterke verbondenheid voelden met het christendom.

Om Nederland beter te leren kennen, nodigden studenten mij regelmatig uit voor tripjes door het land. Ik merkte wel dat men er niet aan was gewend om een boeddhistische monnik te zien. Ik werd dan ook vaak nageroepen: 'Hare Krishna, Hare Krishna!'

Gedurende de jaren dat ik les heb gegeven, was dat behalve in Emst ook in het Maitreya Instituut in Amsterdam en bij de studiegroepen in Zwolle en Groningen. Ik kijk terug op een uitgebreide hoeveelheid lessen die ik heb kunnen geven; zowel het Basic Program, onderdelen van het Masters Program van de FPMT en lessen over diverse belangrijke boeddhistische teksten. Behalve dat een flink aantal studenten toevlucht hebben genomen bij mij, de bodhisattva-geloften hebben genomen, heb ik ook vele poedja's, rituelen en retraites begeleid. En nog steeds geef ik les in Loenen, wat ik ondanks verschillende gezondheidsproblemen wil blijven doen. ●

**Door:** Geshe Sonam Gyaltsen en Koosje van der Kolk, bewerkt door Maud Pijnappels en Wilma de Water.
Het boek *A life story* is verkrijgbaar bij Maitreya Instituut Loenen.


DADELS - ZOET
Helpen goed bij het verlagen van de bloeddruk
ZEEZOUT - ZOUT
Versterkt het immuunsysteem en brengt de bloedsuiker-spiegel in balans
SINAASAPPEL - ZUUR
Is goed voor hart en huid
GEELWORTEL - WRANG
Werkt ontgiftend, ontstekingsremmend en verlaagt cholesterol
CAYENNE - SCHERP
Versterkt het effect van andere ingredienten en is goed voor bloedvaten
GEMBER - SCHERP
Stimuleert de spijsvertering en reinigt de lever
CACAO - BITTER
Zit vol anti-oxidanten en essentiële mineralen

SUPER GEZOND & LEKKER RECEPT

# AYURVEDISCHE **DADELBOLLEN**

Peter van Overbeek, vaste chef van Maitreya Instituut Loenen, ziet het eetpatroon door de jaren heen veranderen. Mensen worden zich steeds bewuster van wat ze eten. Hij heeft een gezond recept bedacht zonder suiker, zuivel en gluten. Alle zes ayurvedische smaken zijn in een mooie balans aanwezig: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang.

'HET IS SOMS EVEN PUZZELEN MET ALLE DIEETWENSEN, VOORAL VOOR HET DESSERT'

## Benodigdheden

**voor ongeveer 20 tot 25 bolletjes van circa 25 gram. Je kunt ze natuurlijk ook veel groter maken maar pas op: ze zijn erg machtig.**

- 500 gram medjoul dadels
- een verse geelwortel
- een vers stuk gember
- een sinaasappel of limoen
- een flinke eetlepel cacaopoeder
- een zak zwart sesamzaad
- snufje cayennepeper (poeder)
- snufje zeezout

Ontdoe de dadels van de pitten en het kroontje en hak ze grof op een grote snijplank en rol daarna uit met een deegroller tot je een grote dikke plak hebt. Rasp met een fijne rasp de gember en de geelwortel over het hele oppervlak. Hou je veel van gember dan gebruik je lekker veel. De geelwortel moet minder zijn dan de gember. Rasp de schil van de sinaasappel ook over het gehele oppervlak en knijp het sap van een halve sinaasappel erover uit.
Verdeel de cacaopoeder. Verdeel de cayenne tussen duim en wijsvinger. Hierbij moet je opletten hoe scherp de cayenne is. Dat verschilt namelijk. De scherpte mag zeker niet overheersen. Je moet deze licht opmerken. Wees op dezelfde manier ook voorzichtig met het zeezout.
Kneed en meng de massa nu goed samen tot alles goed gemengd is. Zet een bak neer met zwart sesamzaad. Rol balletjes van ongeveer 20 tot 25 gram van het dadelmengsel en rol deze door het sesamzaad.
Leg ze op een mooie schaal om te serveren.

40 JAAR

## ZIN IN MEER RECEPTEN ?

Op veler verzoek bundelen we dit jubileumjaar al onze favoriete recepten in een kookboek! Onze huidige chef Peter van Overbeek en onze voormalige chef Maarten de Vries delen hun lekkerste recepten, ayurvedische tips en geven handig voedingsadvies. Later dit jaar is het kookboek verkrijgbaar via www.maitreya.nl.

# Een brug tussen de oosterse en de westerse wereld

Janny de Boer en Alex de Haan geven al 15 jaar de beginnerscursus 'Ontdek het boeddhisme'. Zij zien een kloof tussen de traditionele manier waarop het Tibetaans boeddhisme wordt uitgelegd en de westerse behoefte. 'We hebben een enorme drive om mensen te begeleiden, omdat we daar zelf veel behoefte aan hebben gehad.'

## Jullie geven een beginnerscursus. Hoe zijn jullie zelf eigenlijk begonnen?

**Janny:** 'Wij waren geëmigreerd naar Nieuw-Zeeland, en in dat jaar kwamen we onszelf een beetje tegen. De onrust die ons naar Nieuw-Zeeland had gebracht, bestond nog steeds. Alex had al een beetje ervaring met mediteren en we besloten in Bodh Gaya een vipassana-meditatiecursus te doen. Dat was voor ons geen groot succes. We liepen tegen allerlei obstakels aan, waaronder een slechte organisatie, keiharde bedden, veel insecten... We kwamen erachter dat we het als westerlingen gewoon in onze eigen omgeving wilden proberen. We gingen op zoek naar een boeddhistisch centrum in Nederland en kwamen uiteindelijk bij Maitreya in Emst terecht.'

**Alex:** 'Het studieprogramma stond toen net op poten, Geshe Sonam Gyaltsen was pas aangekomen. Olga, die daar ook woonde, heeft samen met FPMT een heel mooi studieprogramma opgezet en dat wilden we wel gaan volgen.'

**Janny:** 'Het was eigenlijk wel grappig, we kwamen om te mediteren maar daar hoorden we Geshe-la praten over karma. Dat was wat we al die tijd zochten: informatie en onderricht over wat is het, wat moet je doen en waarom doe je het.
We waren gelijk "hooked" en zijn jarenlang lessen gaan volgen bij Geshe Sonam Gyaltsen. Geshe-la heeft ons al die jaren fantastisch en zuiver onderricht gegeven op een zeer inspirerende manier. We hebben twee keer het hele Basic Program gevolgd en alle examens afgelegd. Daarna volgde een retraite. Toen we dat allemaal hadden afgerond, vroeg Geshe-la of we het programma "Ontdek het boeddhisme" wilden geven. Het was zijn wens dat zijn westerse leerlingen de lessen weer gingen doorgeven aan anderen, aan beginners.'

## Hoe was het voor jullie om zelf les te gaan geven?

**Alex:** 'Nou, we zijn nog wel even naar Geshe-la gegaan voor uitleg: "Hoe kunt u dit nou aan ons vragen, we hebben niet eens realisaties!" Geshe-la lachte het weg en zei: "Ach, als we daarop moeten wachten..." Dat was gewoon niet belangrijk voor hem. Hij gaf ons de instructie om voor beginners geen gebeden te doen, gewoon het verhaal te vertellen. En dat hebben we gedaan. Wat al die jaren voor ons het belangrijkst is gebleven, is de vriendelijkheid, het ontmoeten van mensen en hen oprecht het gevoel geven dat ze er mogen zijn, dat ze geen boeddhist hoeven te worden. Dan zie je iemand 's ochtends binnenkomen en het eerst een beetje spannend vinden, en mede door de groepsdynamica gaat hij 's middags weer blij de deur uit. Dan hebben wij ook een goede dag.'

## Wat gebeurt er in zo'n beginnersles bij jullie?

**Janny:** 'Mensen die wat vaker bij ons ▶

'BOEDDHISME IS NIET ALLEEN OP EEN MATJE ZITTEN EN MEDITEREN, MAAR IN DE PRAKTIJK VRIENDELIJK EN AARDIG ZIJN TEGEN ELKAAR'

**INTERESSE?**
Je kunt in Loenen bij Janny en Alex een cursus volgen. In 2019 geven ze een ervaringsgerichte cursus voor het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid. Ga naar de website voor meer informatie www.maitreya.nl

komen, weten dat als er een vraag bij ze opkomt, ze deze meteen kunnen stellen. Mensen hebben associaties natuurlijk, je vertelt iets en dan komt er iets bij hen op. Wij vinden het belangrijk om daar meteen aandacht aan te geven.'

**Alex:** 'De hele boeddhistische Lam Rim is gebaseerd op het feit dat je bevrijding en boeddhaschap wilt bereiken. Maar… wie wil dat nu als westerling die niet ingevoerd is in het boeddhisme? Liefdevolle vriendelijkheid is veel tastbaarder.
We streven naar een soort interactief zijn met elkaar, wel binnen het boeddhistische kader maar ervaringsgericht. Daar willen we meer mee gaan doen in de toekomst. We hebben een enorme drive om mensen te begeleiden, omdat we daar zelf veel behoefte aan hebben gehad. In de 26 jaar dat we nu bezig zijn, hebben we wel wat ervaring opgedaan. We zijn geen bodhisattva's of zo, maar dat hoeft ook niet. We vinden het leuk om onze ervaring te gebruiken om anderen te begeleiden in hun proces. Dat willen we het liefste doen.'

## Ik hoor dat jullie met veel geduld alle kritische vragen beantwoorden. Welke vragen zijn jullie door de jaren heen bijgebleven?

**Alex:** 'Vragen over euthanasie komen bijvoorbeeld veel voor. Het eten van vlees en het concept "doden" komt ter sprake als we het hebben over karma en het karmische pad van doden. Dat leg je dan uit en daar praat je dan over.'

**Janny:** 'Iemand vertelde dat hij wel eens uittredingservaringen had, en daar gingen anderen dan ook op reageren: of ze dat ook hadden en wat ze daarvan vonden. Mooi hè?'

**Alex:** 'Of iemand die ontzettend overhoop lag met zijn streng gereformeerde geloof en daar een gigantisch conflict mee had. Aan het einde van de cursus was hij weer blij gereformeerd. Bijzonder is dat.'

## We sluiten af met: 40 Jaar Maitreya. Hoe zien jullie de toekomst van het instituut?

**Janny:** 'Als we 40 jaar terugkijken – wat Paula de Wijs en Jan Paul Kool hebben neergezet, echt waanzinnig!'

**Alex:** 'Ja, applaus.' (klapt)

**Janny:** 'Ook Koosje, die was er al vóór ons, heeft zich altijd ingezet. En Ruud, die is op de achtergrond toch ook al heel lang bezig met belangrijke zaken. Maarten, die de afgelopen jaren iets waanzinnig goeds gedaan heeft… en gelukkig nog heel veel anderen die zich hebben ingezet en zich nog steeds inzetten. En dat hoop je dat er mensen blijven die dat kunnen voortzetten, met hart en ziel.'

**Alex:** 'Wat ik hoop, is dat mensen die de cursus volgen ook daadwerkelijk de ontwikkeling doormaken zoals die bedoeld is. En dat mensen in de praktijk gaan snappen dat de lessen zijn bedoeld om jezelf te ontwikkelen. En dat je dat ook gaat merken in de relatie tussen mensen en de gesprekken die ze met elkaar hebben. Ik hoop dat er wat meer Nederlandse leraren komen die vanuit hun Nederlandse achtergrond kunnen bijdragen aan het welzijn van de studenten. Wij zien nog steeds een grote cultuurkloof tussen de Tibetaanse leraren (die vaak kloosterlingen zijn) en westerse studenten. Het is van belang dat je elkaar begrijpt. Het zou helemaal mooi zijn om een leraar te hebben, met dezelfde culturele achtergrond, die je echt persoonlijk kan begeleiden. Dan sla je echt die brug tussen de boeddhistische leer en dit in praktijk brengen in je dagelijks leven.'

**Janny**: 'Wij willen die brug graag slaan; als er mensen zijn die daar behoefte aan hebben, zullen wij er voor ze zijn. Het feit dat we dat kunnen doen, hebben we te danken aan het onderricht en de inspiratie van Geshe-la; dat zullen we nooit vergeten.' ●

**Interview en foto:**
Marije van de Vlekkert

# Reis de Boeddha achterna

**In oktober 2019 organiseert Maitreya Instituut weer een boeddhistische reis naar India en Nepal. Door de jaren heen zijn er al heel wat Dharmareizen gemaakt. Studenten van het Maitreya Instituut delen hun reiservaringen.**

WIL JE OOK MEE? ZIE PAG. 30

Alle reizen worden begeleid door een boeddhistische leraar. In 2016 door Geshe Sonam Ngodrup en in 2019 door Geshe Yeshi Rinchen.

'ER GAAN DEUREN OPEN WAAR JE ALS GEWONE TOERIST NOOIT ZOU KOMEN'

WILMA DE WATER

'De India-reis met de Maitreya-groep en de warme en inspirerende begeleiding was zo geweldig! Ik heb zoveel diepe indrukken opgedaan. Het land, de mensen daar, de bijzondere plaatsen. De hectiek, maar ook de rust en devotie. Een ervaring voor het leven!'-

JOHAN SUYKERBUYK

'Op Schiphol kwamen veertien van ons – veelal vreemden van elkaar – bij elkaar. Na 18 dagen waren we echt vrienden geworden. Ik ben niet echt een groepsmens maar de reis was zodanig dat ik me vrij voelde om te kunnen doen wat ik wilde. De gehele reis was makkelijk en plezierig omdat alles werd verzorgd. Het voelde ook bijzonder om met een Tibetaanse lama te reizen. Door onderweg les te krijgen, werd deze reis echt uniek.'

GREG SUFFANTI

WIL JE OOK MEE?

## GA JE MEE OP BOEDDHISTISCHE ONTDEKKINGSREIS IN OKTOBER 2019?

In oktober 2019 organiseren we een reis van ongeveer drie weken naar de belangrijkste boeddhistische plekken in India en Nepal. Hoewel de plannen nog in de maak zijn, is het de bedoeling om begin oktober naar India te vertrekken. We willen dan eindigen in Kathmandu, Nepal, een week voor het begin van de 'Kopan november (Lam Rim) cursus'. Geshe Yeshi Rinchen, leraar van het Nalanda-klooster in Frankrijk en zijn vertaler, begeleiden deze bijzondere pelgrimstocht en geven les onderweg.

**ONZE REIS BRENGT ONS NAAR**

- **Lumbini**, de geboorteplaats van de Boeddha
- **Bodh Gaya**, waar de Boeddha de verlichting bereikte
- **Sarnath**, waar hij zijn eerste les gaf over de 4 Edele Waarheden
- **Kushinagar**, waar hij het Parinirvana, de allerhoogste staat van een Boeddha, inging
- **Sravasti**, waar de Boeddha en zijn monniken verbleven
- De ruïnes van het Nalanda-klooster in **Bihar**
- **De Gierenberg**, waar de Boeddha de Hartsoetra uitsprak
- **Namo Buddha**, waar de Boeddha in een vorig leven zijn lichaam aan de hongerige tijger offerde

We reizen per (eigen) bus en vliegtuig. Logeren in comfortabele maar relatief eenvoudige hotels of Dharmacentra.

**Wil je op de hoogte gehouden worden van deze bijzondere reis, stuur dan een mail naar amsterdam@maitreya.nl**

> 'Het was inspirerend om met een boeddhistische blik de geestelijke en lichamelijke hobbels te nemen die bij een reis naar India horen. Ik werd geroerd en gevoed op de heilige plekken in tempels en kloosters. En het is dan echt fijn om dat gevoel te kunnen delen met anderen die op dezelfde golflengte zitten'
>
> INEKE ZUIDERVAART

'Wat een geweldige reis maakten we met het Maitreya Instituut naar India! Met Geshe Sonam Ngodrup en Ven. Khedrup als reisbegeleiders gaan er deuren open waar je als 'gewone toerist' nooit zou komen! Lessen gevolgd bij Z.H. de Dalai Lama in Dharamsala, prachtige boeddhistische kloosters bezocht en dagelijkse lessen van Geshe-la. Lekker Indiaas eten en een gezellige groep van medestudenten. Het was super. Kortom, ik ga weer mee!'

WILMA DE WATER

# Gaat dat **MEDITEREN** mij ooit lukken?

*Boven:* Marije en Anton tijdens een wandeling in Boudhanath, Nepal 2007. *Onder:* Ven. Kaye geeft les in het Kopan-klooster, Nepal 2007

## FEITJES OVER KOPAN

Lama Zopa Rinpoche en Lama Thubten Yeshe hebben begin jaren 70 het Kopan-klooster in Nepal opgericht. De eerste meditatiecursus van één maand (de inmiddels bekende November Course) werd gehouden in 1971. Hier werden de zaadjes geplant voor de wereldwijde beweging FPMT en, wat later is gebleken, ook voor het Maitreya Instituut.

De November Course is een jaarlijks terugkerend evenement en trekt tegenwoordig meer dan 250 bezoekers per jaar.

De cursus wordt geleid door een zeer ervaren westers Sangha-lid. In 2007 was dat Ven. Kaye Miner, die 18 jaar lang lesgaf in het Maitreya Instituut.

De November Course is vooral een ervaringsgerichte cursus. De meeste mensen worden op een zeer diep niveau geraakt. Vandaar dat je de term *life changing* zo vaak zult tegenkomen als je met mensen spreekt die het geluk hebben gehad aan de November Course te kunnen meedoen.

Voor meer informatie, zie www.kopanmonastery.com

Marije volgde in 2007 de November Course in het Kopan-klooster in Nepal en komt zichzelf en de stilte tegen.

'Waarom wil jij alles van tevoren meteen al weten? Ervaar het nou maar gewoon, dan merk je wel wat het met je doet.' Zucht. Ik ben niet voor niets naar dit Nepalese klooster gevlogen om deze boeddhistische cursus te doen. Ik wil antwoorden op levensvragen. En wel nú.
Anton, een ex-monnik uit Nieuw-Zeeland die ik tijdens het verkennen van het kloostercomplex ontmoet, wijst mij meteen op mijn ongeduldige karakter. 'Niet nadenken, gewoon doen.' Hij volgt, net als ik, de novembercursus in het Kopan-klooster, even buiten Kathmandu. Ven. Kaye Miner, van het Maitreya Instituut, geeft de cursus dit jaar. Vier weken uitleg over de boeddhistische filosofie, meditaties en discussie-uren staan ons te wachten. Een vol programma van 05.15 tot 21.00 uur, maar gelukkig ook ruimte genoeg om van de omgeving te genieten, want die is prachtig hier in het Himalaya-gebergte!

## Observeren

Gewoon 'doen' dus. Enthousiast doe ik de eerste week overal aan mee. Anton vertelt me in de pauze over neerbuigingen die de Tibetanen fysiek en mentaal gezond houden. Na de ochtendbel om 05.15 uur doen we samen ongeveer tachtig buigingen en ik kan de volgende twee dagen amper lopen van de spierpijn. Typisch. In de tweede week word ik recalcitrant en weer ongeduldig. Waar zijn al die neerbuigingen goed voor? Gaat dat mediteren me ooit lukken? Ik stop resoluut met alles en concentreer me op de lessen. Erg interessant vind ik het onderwerp 'gedachten transformeren'. Niet meteen oordelen, maar je gedachten gewoon observeren. Precies wat ik nu nodig heb.
De derde week speld ik een speciaal geel lintje op, wat betekent dat ik volledig stil ben. Dit geeft me de mogelijkheid om eens even met mezelf te zijn en alles te observeren. Wie heeft daar tegenwoordig nog tijd voor? Nu ik de hele dag geen gesprekken voer, kan ik goed ervaren wat die stilte met me doet. Ik hoef tegen niemand die ik passeer vriendelijk 'hallo' te zeggen. Ik hoef even geen meningen te hebben of kritiek te verwerken want het kan toch niet besproken worden. Je laat alles maar komen. En dan laat je het maar weer gaan.

## Verbondenheid

Op een dag, tijdens de avondmeditatie, ervaar ik een enorm gevoel van verbondenheid. Nu het eindelijk stil is (eerst buiten en nu ook binnen), merk ik dat je ook verbondenheid kunt ervaren als je alleen bent. 'We zijn allemaal gelijk in het gelukkig willen zijn', zegt de Boeddha. Ik kom later Anton tegen, die zo te zien ook een geel lintje draagt. We knikken elkaar vol betekenis toe en gaan weer onze eigen weg. De laatste week laat ik het lintje steeds vaker op mijn kamer liggen en op zo'n moment kom ik Anton weer tegen. We scannen elkaars kleding en roepen uit: 'Hey, look who's talking again!' We gaan met ons kopje thee op een bankje zitten, uitkijkend over het terrein met zijn prachtige tuinen. Op de achtergrond horen we zingende monniken en we vertellen elkaar over de realisaties die we hebben gehad. 'Toen ik stopte met nadenken en gewoon ging ervaren, gebeurde er van alles', vertel ik enthousiast. *'Told you so'*, zucht Anton, duidelijk minder verrast door mijn euforische inzichten dan ikzelf.

**Door:** Marije van de Vlekkert. Sinds 2007 betrokken bij het Maitreya Instituut als student, vrijwilliger en vormgever (van o.a. dit magazine). **www.macdesigns.nl**

# Een wereldwijd netwerk
## om compassie te bevorderen

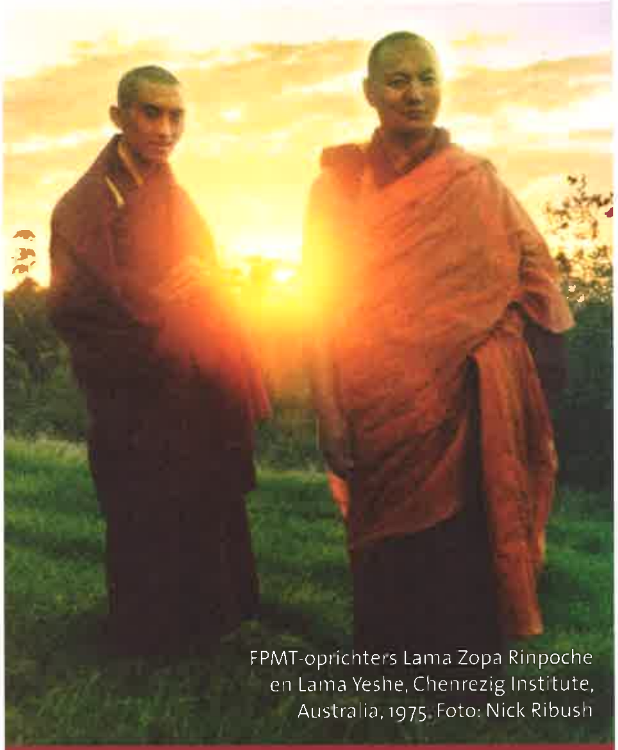
Het Maitreya Instituut in Nederland is verbonden aan de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). Deze werd in 1975 opgericht door Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpoche. Beiden zijn Tibetaans-boeddhistische monniken in de Gelug-traditie, waar Zijne Heiligheid de Dalai Lama ook deel van uitmaakt.

De missie van FPMT is om het mahayana-boeddhisme wereldwijd te behouden en te verspreiden.
De FPMT-organisatie bestaat uit een internationaal netwerk van 164 Tibetaans-boeddhistische centra, studiegroepen, retraitecentra, (nonnen)kloosters, uitgeverijen, scholen en hospices, verspreid over 40 landen.

Het studieprogramma is wereldwijd gelijk en van dezelfde kwaliteit. Hierdoor kun je als student ook bij een ander FPMT-centrum in een ander land je studie continueren en retraites volgen. Ook komen er regelmatig internationale gastsprekers, lama's en leraren van andere centra bij het Maitreya Instituut op bezoek om workshops, retraites of lezingen te geven.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Lama Zopa Rinpoche staan in nauw contact met elkaar, ook met betrekking tot FMPT. Lama Zopa Rinpoche wordt geraadpleegd bij de benoeming van centrumdirecteuren, welke leraar waar gepositioneerd wordt en de plek van nieuwe centra en projecten. Daarnaast maakt de centrale organisatie gebruik van regionale en landelijke coördinatoren.

Er zijn binnen FPMT rond de 40 volledig gekwalificeerde geshe's (*geshe* is een aanduiding voor een Tibetaans-boeddhistische leraar). Maitreya Instituut Nederland heeft al 40 jaar lang een inwonende geshe voor het onderricht aan studenten.
**www.fpmt.org**



FPMT-oprichters Lama Zopa Rinpoche en Lama Yeshe, Chenrezig Institute, Australia, 1975. Foto: Nick Ribush

JE KUNT ALS STUDENT BIJ ELK FPMT-CENTRUM IN DE WERELD JE STUDIE CONTINUEREN, **HET PROGRAMMA IS OVERAL GELIJK**

# DE 5 PIJLERS VAN ALLE FPMT-CENTRA

Lama Zopa Rinpoche, het hoofd van FPMT, heeft een inspirerende maar praktische visie uiteengezet over welke activiteiten het belangrijkst zijn voor een boeddhistische organisatie.

## PIJLER 1
## Dharma-onderricht

Uiteraard is het doorgeven van de boeddhistische wijsheid de allerbelangrijkste activiteit van het Maitreya Instituut. Al 40 jaar lang bieden we een zo breed mogelijk scala aan cursussen aan, op ieder niveau. We hebben geweldige docenten in huis en krijgen regelmatig bezoek van inspirerende gastdocenten. Samen met een team vrijwilligers en werknemers verzorgen we een gevarieerd en boeiend programma. Al onze cursussen vormen één samenhangend geheel dat het gehele boeddhistische pad omvat. Doordat we aangesloten zijn bij FPMT ben je er altijd zeker van dat de leraren hooggekwalificeerd zijn, en de lesprogramma's en het studiemateriaal compleet zijn.

## PIJLER 3
## Sociale dienstverlening

We praten, studeren en mediteren veel over grote idealen zoals compassie en liefdevolle vriendelijkheid. Maar als we deze idealen niet in praktijk brengen, ontbreekt er echt iets essentieels in onze dharma-beoefening. Dus komen we in actie. Maitreya Instituut ondersteunt een aantal (andere) goede doelen, zoals de Voedselbank en andere initiatieven. Een aantal werk-, vrijwilligers- en stageplekken bij ons instituut worden ingevuld door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, of door mensen met een beperking.

## PIJLER 5
## Inkomsten genereren

In Aziatische landen kan een boeddhistisch centrum zichzelf meestal bedruipen door donaties. Maar dat werkt in westerse landen gewoon heel anders. Daarom houden we ons naast fondsenwerving ook bezig met andere vormen van inkomstenwerving. Allemaal om de andere vier pijlers te ondersteunen. Een van de belangrijkste manieren waarop we dit doen, is met Conferentiecentrum Bosoord in Loenen. We verhuren zalen, kamers en catering aan groepen zodat we met deze inkomsten de toekomst van het Maitreya Instituut zeker kunnen stellen.

## PIJLER 2
## Universeel onderwijs

In het Universeel Onderwijs worden oosterse en westerse filosofische en wetenschappelijke inzichten samengebracht om alle mensen de kans te geven hun volledige potentieel te kunnen ontwikkelen. Onder de paraplu van FPMT wordt het onderwijsprogramma ontwikkeld door de Foundation for Developing Compassion and Wisdom (www.compassionandwisdom.org). De trainingen die gegeven worden bij het Maitreya Instituut helpen mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. Lees hierover meer op pagina 35.

## PIJLER 4
## Interreligieuze activiteiten

Veel conflicten in de wereld zijn het gevolg van vooroordelen en aannames over en weer. Twee groepen mensen die elkaar helemaal niet kennen, wijzen elkaar af zonder werkelijk iets van de ander te weten. Het Maitreya Instituut wil helpen de vrede in de wereld te bevorderen door vriendschap en uitwisseling tussen (religieuze) groepen te faciliteren. Daarom hebben we regelmatig bijeenkomsten met kerken, opleidingen en scholen. Er is bijvoorbeeld een bijzondere band ontstaan met de internationale soefigemeenschap, waarmee we gezamenlijke retraites organiseren.

Be
Here
NOW

# UNIVERSEEL ONDERWIJS
# bij het Maitreya Instituut

'Kindness is my religion', zegt de Dalai Lama. Maar hoe breng je dat in praktijk? Waar loop je tegenaan? Deze en andere vragen onderzoeken we binnen het Universeel Onderwijs.

Het eerste lesprogramma van de Foundation for Developing Compassion and Wisdom (FDCW) – 16 Leidraden voor een Gelukkig Leven – biedt praktische tools die je helpen reflecteren op hoe je denkt, handelt, je verhoudt tot anderen en zingeving vindt. Wereldwijd werken vele mensen met deze methodiek in het onderwijs, de zorg en andere sectoren. De 'A.r.t. of Fulfilment' (AoF) gaat hier nog dieper op in en draait om het ontwikkelen van een heldere geest, innerlijk geluk en een goed hart. 'Building Balanced Empathy', de eerste AoF-module, wordt dit najaar voor het eerst bij het Maitreya Instituut Loenen gegeven.

## Ervaringsgerichte workshops

Binnen ons instituut zijn Fui Moy Chan en Silvie Walraven de geaccrediteerde trainers. De 16 Leidraden-weekendcursus wordt 1 of 2 keer per jaar aangeboden. Alle workshopmaterialen zijn vertaald in het Nederlands en deelnemers krijgen het Nederlandstalige boek en een set kaartjes. Silvie vertelt over de workshops: 'Een aantal keren per jaar organiseren we Dharma Labs rond een bepaald thema. Op een open manier wisselen we ervaringen uit en doen inspiratie op voor een wijze en compassievolle manier van leven. Het afgelopen half jaar verkenden we de thema's eerlijkheid en principes. We verwelkomden Gomo Tulku, een jonge gereïncarneerde lama die op eigentijdse wijze met ons in dialoog ging over het thema eerlijkheid. Samen werken we eraan om de pijler van Universeel Onderwijs steeds steviger neer te zetten, bijvoorbeeld door inspirerende gastsprekers uit te nodigen.'
Denk je graag mee? Mail dan naar **loenen@maitreya.nl**.

Zie je dit icoon bij een van onze cursussen staan? Dan weet je dat die onder Universeel Onderwijs valt.

### EEN OEFENING OM TE ERVAREN WAT EERLIJKHEID MET ONS DOET

Na een korte verkenning gaan we in meditatie ervaren wat eerlijkheid met ons doet. Deze korte reflectie-oefening is geïnspireerd op het 16 Leidraden Basisboek:

Herinner je een situatie waarin je eerlijkheid op de proef gesteld werd en je in staat was om toch op een volledig heldere en juiste manier te handelen. Hoe voelde dat toen? Hoe denk je dat anderen zich voelden? Hoe voelt het nu? Verheug jezelf over je vermogen om eerlijk en oprecht te zijn.

Kijk dan of je je een situatie kunt herinneren waarin het je niet lukte om zo eerlijk en oprecht te zijn als je zou willen. Herinner je zoveel mogelijk tot in detail hoe dit toen voelde. Wat heeft je ertoe gebracht om zo te handelen? Wat hoopte je ermee te bereiken? Is het zo gelopen als je verwachtte? Als je spijt voelt, kun je dit dan nu ombuigen tot een goede intentie? Kun je je zelfkritische energie in een andere richting sturen en het besluit nemen in de toekomst anders te reageren?

Visualiseer jezelf als iemand die gerespecteerd wordt voor zijn eerlijkheid en oprechtheid. Stel jezelf voor dat je iedere keer weer de waarheid spreekt en integer handelt. Geniet van het gevoel van een rustig en helder geweten. Sluit af met de wens: 'Moge alle wezens gelukkig zijn'.

# Het geheim van het maniwiel

## Waarom zijn gebedsmolens of 'maniwielen' zo belangrijk in het Tibetaans boeddhisme?

DOOR **WILMA DE WATER**

Er bestaan veel verschillende soorten gebedsmolens: de kleine voor de hand, voorzien van een handvat en bestemd voor persoonlijk gebruik, tot hele grote en zware maniwielen met cilinders aangebracht op vaste assen.
Meestal worden ze door mensen gedraaid, maar er zijn ook gebedsmolens die door het water of de wind worden aangedreven. Wat de grootte of de plaatsing van een gebedsmolen ook is, het principe blijft altijd hetzelfde: de cilinder is slechts een omhulsel. Het belangrijkste schuilt in het binnenste, in de vorm van met *mantra's* bedrukt papier.

### Het geheim zit in de molen

Veel van deze *mantra's* zijn het bekende OM MANI PADME HUM. Gebedsmolens worden om die reden ook wel maniwielen genoemd. De molens dienen met de wijzers van de klok meegedraaid te worden. Met het draaien, worden de zegeningen van de *mantra's* de wereld ingezonden. Vergelijkbaar met hoe door de beweging van de wind de gebeden op gebedsvlaggen door de lucht worden verspreid.
De gebedsmolen die rechts te zien is, stond vanaf augustus 1998 in ons centrum in Emst. Het totale gewicht van het wiel is maar liefst 729,7 kilogram. Om zoveel mogelijk *mantra's* in de molen te plaatsen, zijn de meeste op microfilm gezet. Hierdoor bedraagt het totaalaantal *mantra's* in deze molen niet minder dan 24.660.651.040, oftewel ruim 24 miljard! De gebedsmolen is in 2018 opgehaald uit de tuin van Emst en naar Loenen gebracht. Inmiddels is de gebedsmolen gerestaureerd en staat hij klaar om geplaatst te worden aan de voorkant van het centrum in Loenen. In de tuin is er een plaats voor vrijgemaakt en dit jaar, ons jubileumjaar, wordt het maniwiel geplaatst.

### Zuiveren en verdiensten

Lama Zopa Rinpoche, de spiritueel leider van FPMT, benadrukt de enorme voordelen van het in beweging

*Links*
Tibetaanse vrouwen draaien aan de gebedsmolens van een klooster

*Rechts van boven naar beneden*
Gebedsmolen in de hand | Ons maniwiel in Emst | Lama Zopa Rinpoche en Khadro-la zegenen de grootste gebedsmolen in bij het FPMT-centrum Land of Medicine Buddha, California, in 2012

brengen van een gebedsmolen. 'Alleen al het aanraken en laten draaien van een gebedsmolen zorgt voor een ongelofelijke zuivering en vermeerdert heel veel verdiensten. Wanneer je een gebedsmolen in je huis hebt, dan is dat huis gelijk aan Potala, het zuivere land van de Boeddha van Compassie. Als je een gebedsmolen in beweging brengt met 100 miljoen "Om mani padme hums", staat dat gelijk aan het reciteren van datzelfde aantal "Om mani padme hums"!'

## Wereldvrede bevorderen

Eén van de belangrijkste projecten van Lama Zopa Rinpoche is het bouwen van zoveel mogelijk gebedsmolens en andere heilige objecten overal ter wereld. Rinpoche inspireerde met zijn oproep al vele mensen wereldwijd en in zijn navolging zijn er meerdere grote gebedsmolens geplaatst bij het Kopan-klooster en bij Lawudo Gompa in Nepal, het Chenrezig Institute in Australië, het Land of Medicine Buddha in de Verenigde Staten, het Root Institute in India en O Sel Ling in Spanje.
De onnoemelijke verdiensten van het bouwen en plaatsen van een gebedsmolen strekken zich uit tot iedereen die hieraan bijdraagt. Wij hopen met het plaatsen van ons maniwiel in Loenen bij te dragen aan de diepe wens van Lama Zopa Rinpoche om – ter bevordering van de wereldvrede – 100.000 gebedsmolens te plaatsen over de hele wereld. Wil je meer weten? Lees dan *The wheel of Great Compassion* van Lama Zopa Rinpoche in vertaling van Koosje van der Kolk. ●

---

**Bronnen:** www. Maitreya.nl, www.fpmt.com Prayer Wheel Fund for Building 100,000 Prayer Wheels Around the World for Peace, Teaching by Lama Zopa Rinpoche at Land of Medicine Buddha – June 1994,

VEGETARISCH RESTAURANT
# DE WERFKRING

Rustig,
lekker
en gezond
eten
in hartje
Utrecht

**www.dewerfkring.com**
Oudegracht aan de Werf 123
3511 AH Utrecht
030-2311752

*Adriaan Blom*
Bloemen specialist

**Laat bloemen onze zorg zijn!**

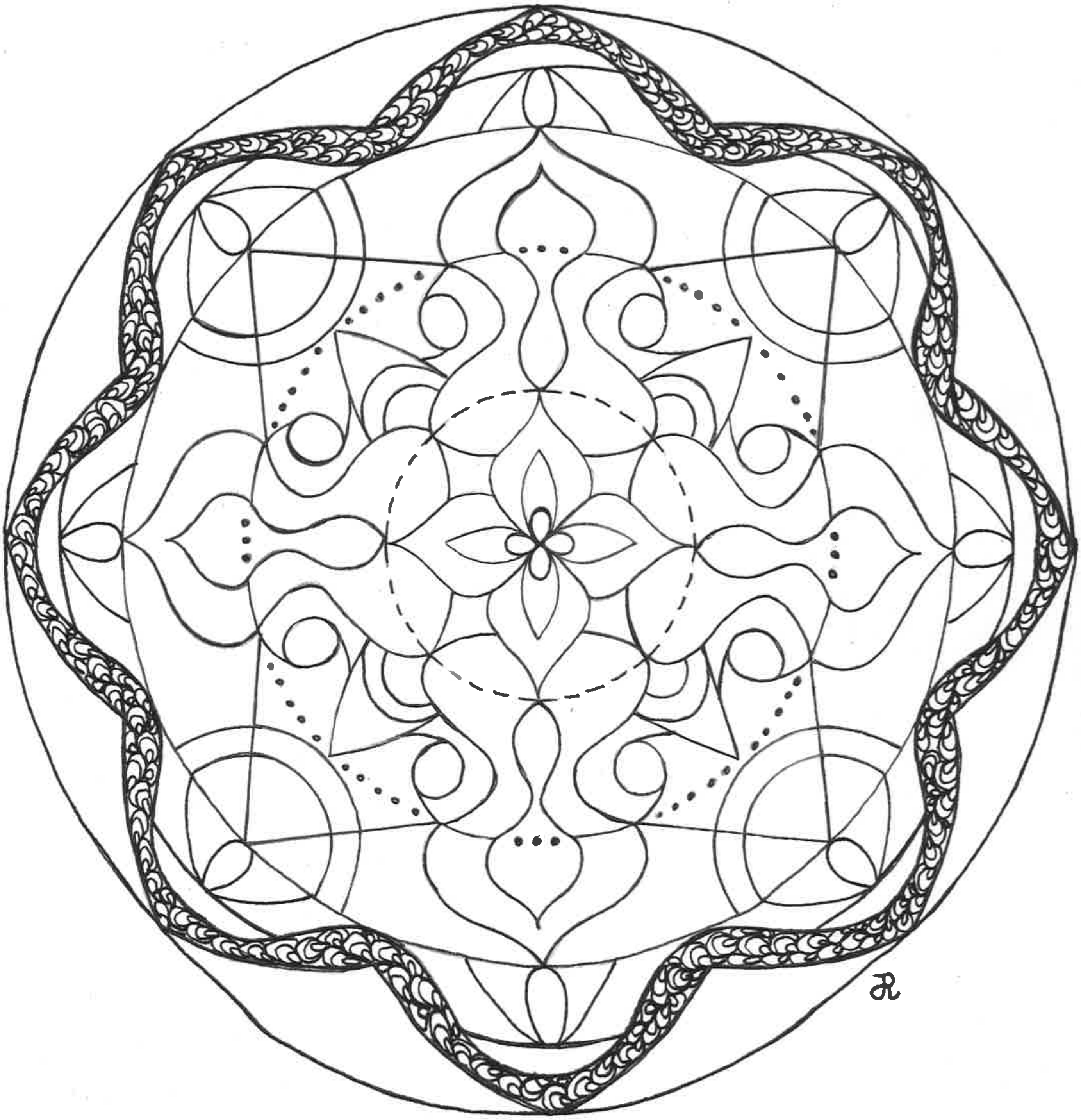
Hameinde 13 - Loenen
Telefoon 055-5050748 - Mobiel 06-42032112
info@adriaanblom.nl - www.adriaanblom.nl

**KLANKSCHALEN \\ INTERESSANTE BOEKEN \\ SIERADEN \\ BOEDDHABEELDEN \\ EEN GROOT ASSORTIMENT WIEROOK \\ VERZORGINGSPRODUCTEN & THEE VAN HET TIBETAANSE MERK SÖRIG**

In de Tibetwinkel in de Spuistraat in Amsterdam wacht u een mooie verrassing als u een cd uit de Tibet-serie van Chris Hinze aanschaft. Bovendien bieden we verschillende kortingen. De Tibetwinkel bestaat al meer dan dertig jaar en met uw aankoop steunt u de Tibet Support Groep en de Tibetanen. Zo komen verschillende producten uit het Kopan-klooster in Nepal, zoals wierook, en van het Gu Chu Sum-project in India, waar Tibetaanse voormalig politieke gevangenen aan een nieuwe toekomst werken.

TIBET
SUPPORT
GROEP
NEDERLAND

Tibetwinkel
Spuistraat 185A
1012 VN Amsterdam
www.tibetwinkel.nl



# Kleurplaat mandala

Pak je potloden en ga aan de slag!
Deze mandala is gemaakt door Jacqueline Roon.
Ze volgt al jaren les bij het Maitreya Instituut en is ook een trouwe vrijwilliger. Vanaf 2019 is ze bij het centrum in dienst als projectmanager.
Ze geeft cursussen mandala tekenen in Nederland én op Ibiza. www.jrmandala.nl

Jubileumuitgave 2019

Deze uitgave is gedrukt op gerecycled FSC papier. Ook worden er door de drukkerij bomen geplant om de vrijgekomen $CO_2$ van deze productie te compenseren.

## Met dank aan

**Tekst** Annelies van der Heijden, Carmen Mensink, Maarten de Vries, Marije van de Vlekkert, Maud Pijnappels, Paula de Wijs, Silvie Walraven, Wilma de Water
**Eindredactie** Ine van Schaik
**Coördinatie** Lydia Stilma
**Fotografie** Carmen Mensink, FPMT.org, Jan Paul Kool, Marije van de Vlekkert, Maud Pijnappels, Netty Leleulya, Willem van Steijn, Paula de Wijs
**Vormgeving** Marije van de Vlekkert

**Partners** Adriaan Blom bloemist, Groenprint drukkerij, Restaurant De Werfkring in Utrecht, Tibetwinkel Amsterdam, Van der Plaat accountants & adviseurs, Volzin magazine

## Maitreya Instituut Amsterdam

Tilanusstraat 8a
1091 BH Amsterdam
T. 020 - 42 80 842
amsterdam@maitreya.nl
Bank: NL52 TRIO 019.84.48.201

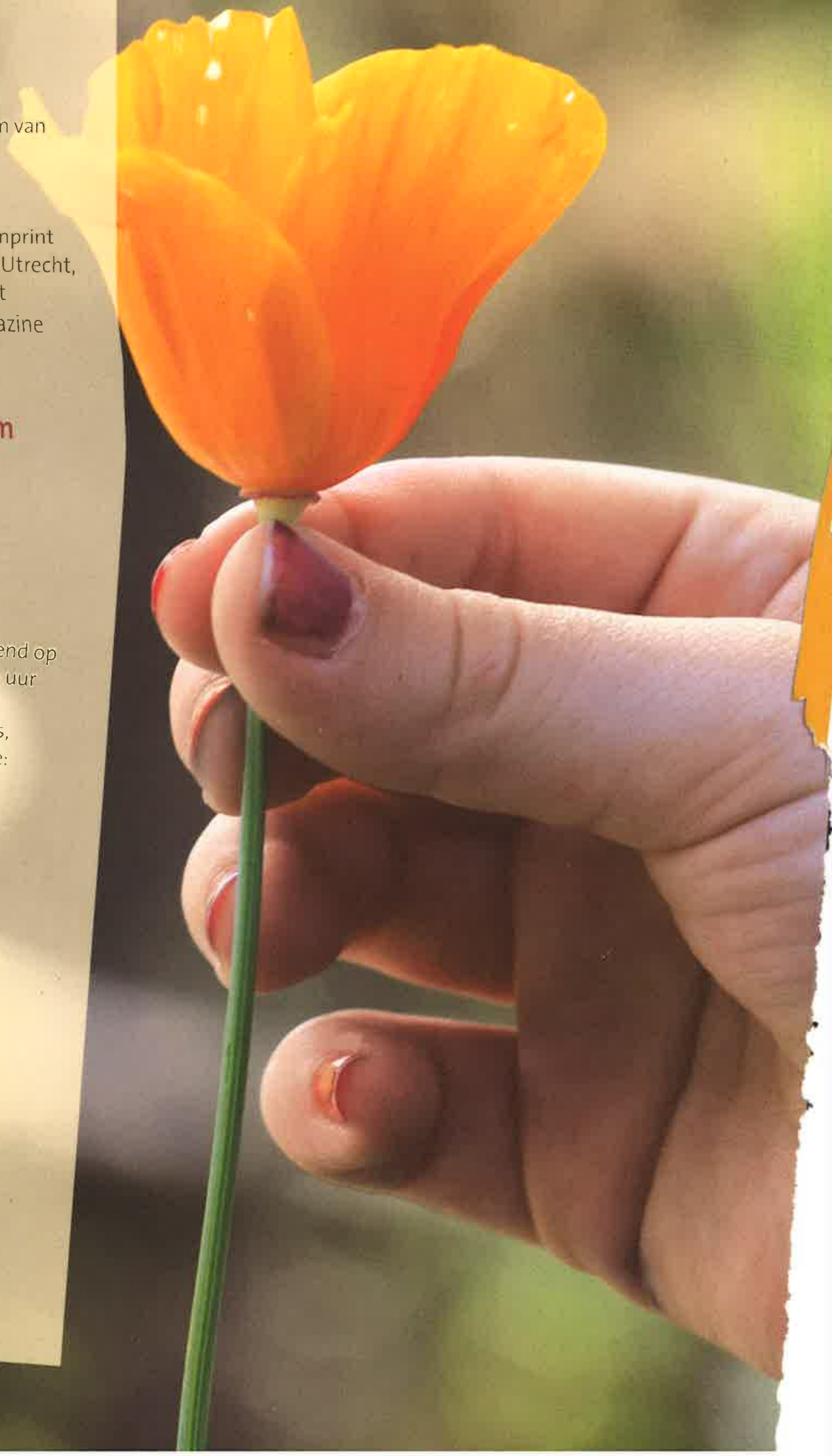
### Openingstijden

Naast onze cursusdagen zijn we geopend op dinsdag en donderdag van 13.30 - 17.30 uur voor meditatie of vragen.
Voor meer informatie, bel of e-mail ons, of kijk op de Maitreya Instituut website: www.maitreya.nl

## Maitreya Instituut Loenen

Hoofdweg 109
7371 GE Loenen (Gld.)
T. 055 - 50 50 908
loenen@maitreya.nl
Bank: NL74 TRIO 077.64.54.994

### Openingstijden

Dinsdag, woensdag en vrijdag van 11.00 - 16.00 uur
**Telefonisch bereikbaar**
Dinsdag t/m vrijdag van 11.00 - 17.00 uur.
**Voor bezoek tussen cursussen** graag eerst even bellen.

www.maitreya.nl